

## الوذمة اللمفية والوذمة المزمنة (التورم) Lymphedema and chronic edema (swelling)

لدى هيئة السرطان في بريتش كولومبيا على معلومات عامة عن الوذمة اللمفية ونشأت للمرضى حول كيفية تقليل الوذمة اللمفية والسيطرة عليها بأمان.

### جمعية الوذمة اللمفية في بريتش كولومبيا (BCLA)

جمعية الوذمة اللمفية في بريتش كولومبيا هي منظمة تدعم الأشخاص في بريتش كولومبيا الذين يعانون من الوذمة اللمفية من خلال الدعوة والتوعية والمعرفة حول الوذمة اللمفية والخيارات المتاحة للتعامل معها. توفر الجمعية معلومات وموارد حول الوذمة اللمفية عبر الإنترنت مثل الكتب ومقاطع الفيديو وروابط الويب ومعلومات حول الملابس الضاغطة وقوائم مجموعات الدعم وسجل المتخصصين في الرعاية الصحية.

### إطار عمل الوذمة اللمفية الكندي (CLF)

إطار عمل الوذمة اللمفية الكندي هي منظمة تعاونية أكاديمية بين المعنيين من المرضى تعمل على تحسين التعامل مع الوذمة اللمفية والاضطرابات ذات الصلة في كندا. يوفر إطار عمل الوذمة اللمفية الكندي البحث والتعليم والشراكات مع أطر وطنية ودولية أخرى.

### خيارات العلاج

توصي منظمة إطار عمل الوذمة اللمفية الكندي بأن أفضل علاج هو العلاج اللمفاوي الاحتقاني من معالج معتمد للوذمة اللمفية. لمزيد من المعلومات، يرجى زيارة الحصول على العلاج (إطار عمل الوذمة اللمفية الكندي).

تتوفر لدى جمعية الوذمة اللمفية في بريتش كولومبيا معلومات إضافية حول خيارات العلاج، بما في ذلك التمارين الرياضية، و"الصقات التمارين الحركية"، واستخدام الفرشاة الجافة، والعناية بالبشرة، والجراحة. لمزيد من المعلومات، يرجى زيارة خيارات العلاج (جمعية الوذمة اللمفية في بريتش كولومبيا).

يمكن للمعالجين الذين لديهم التدريب والخبرة في إدارة الوذمة اللمفية أن يساعدوا. تلقى هؤلاء المعالجون تدريباً في علاج الوذمة اللمفية، والذي يُطلق عليه غالباً اسم التصريف اللمفاوي اليدوي (MLD) أو العلاج الاحتقاني الكامل (CDT). يمكنك العثور على قائمة المعالجين الحاصلين على هذا التدريب، حسب هيئة الصحة في بريتش كولومبيا والموقع، هنا:

• القوائم المهنية عبر الإنترنت (جمعية الوذمة اللمفية في بريتش كولومبيا)

• ابحث عن أخصائي علاج طبيعي (جمعية العلاج الطبيعي في بريتش كولومبيا) - يمكن للمرضى تصفية النتائج حسب أخصائي العلاج الطبيعي المتخصصين في علاج الوذمة اللمفية

الوذمة اللمفية هي شكل من أشكال الوذمة المزمنة الناجمة عن تراكم السائل اللمفاوي عندما يكون هناك انسداد أو تلف في الجهاز اللمفاوي. ويؤدي هذا إلى تورم يظهر عادة في الأطراف، مثل الساق أو الذراع، ويمكن أن يؤثر على أجزاء أخرى من الجسم.

يلعب الجهاز اللمفاوي دوراً مهماً في توازن سوائل الجسم والدفاع ضد المرض والعدوى. إذا كان تورم الأنسجة طويل الأمد، فإنه يُتلف الجهاز اللمفاوي. يؤدي ذلك إلى حدوث وذمة مزمنة وتغيرات في الأنسجة مثل التليف، مما يزيد من خطر الإصابة بالعدوى المتكررة المعروفة باسم التهاب النسيج الخلوي.

هناك العديد من الأسباب المعروفة للوذمة اللمفية والوذمة المزمنة، بما في ذلك الحالات الخلقية، والسمنة، والصدمات الجسدية والعدوى.

هناك نوعان من الوذمة اللمفية:

- تحدث الوذمة اللمفية الأولية عندما يولد الشخص بتشوه أو طفرة جينية في الجهاز اللمفاوي. هذا يسبب تورماً في جزء معين من الجسم
- الوذمة اللمفية الثانوية تحدث بسبب تلف أو إصابة في جهاز اللمفاوي كان يعمل في السابق. تشير الإحصائيات الأخيرة إلى أن ما يصل إلى 30٪ من المتعافين من سرطان الثدي سوف يصابون بالوذمة اللمفية نتيجة لعملية جراحية لإزالة الغدد اللمفاوية والعلاج الكيميائي والعلاج الإشعاعي. من المهم تشخيص وعلاج الوذمة اللمفية مبكراً لتوفير فرصة لعكس الوذمة أو تقليلها

### مصادر الوذمة اللمفية

لمزيد من المعلومات، تتوفر عدة موارد وخدمات تابعة لهيلث لينك بي سي HealthLink BC للأفراد الذين يعانون من الوذمة اللمفية:

- الوذمة اللمفية
- أداة فحص أعراض التورم
- الوذمة اللمفية: التعامل مع الوذمة اللمفية
- مواضيع متعلقة بالدم واللمف
- معلومات وموارد حول السرطان لمهنيي الرعاية الصحية
- الأشخاص المصابون بالسرطان

تتوفر الموارد التالية أيضًا:

### هيئة السرطان في بريتش كولومبيا (BC Cancer)

هيئة السرطان في بريتش كولومبيا - الوذمة اللمفية يوفر برنامجاً شاملاً لمكافحة السرطان للأشخاص في بريتش كولومبيا